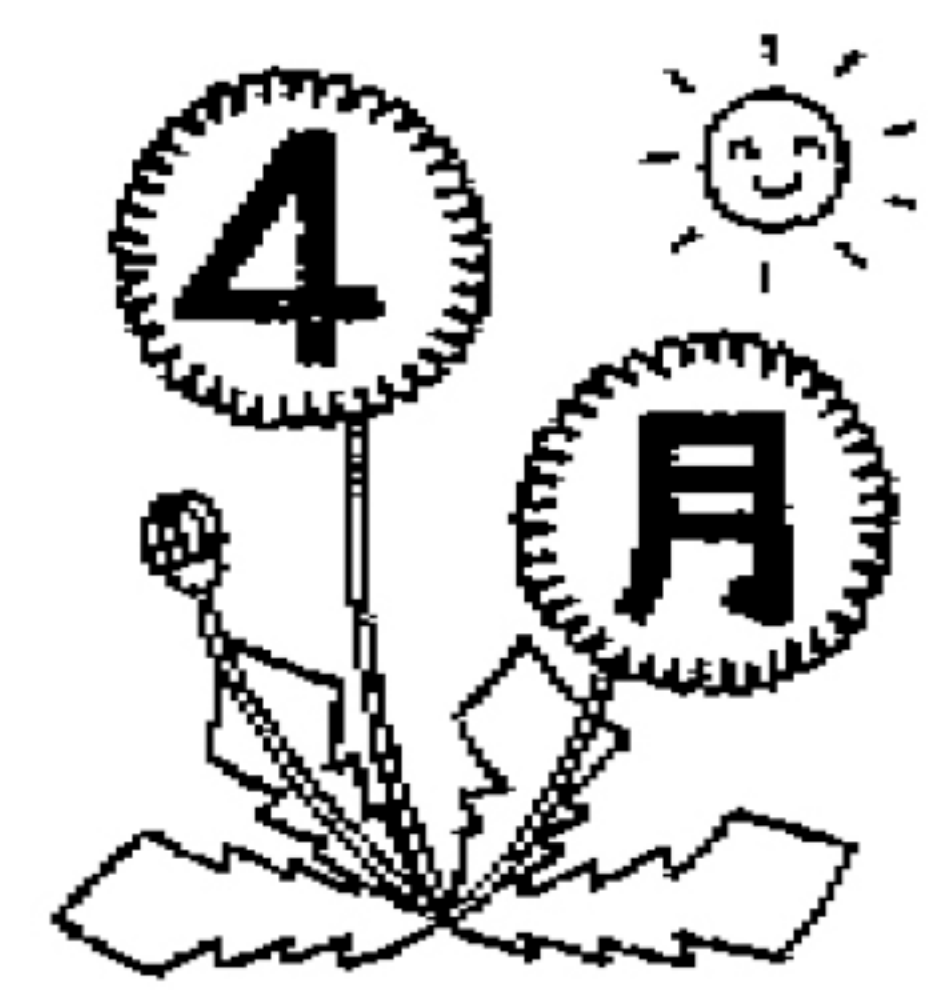
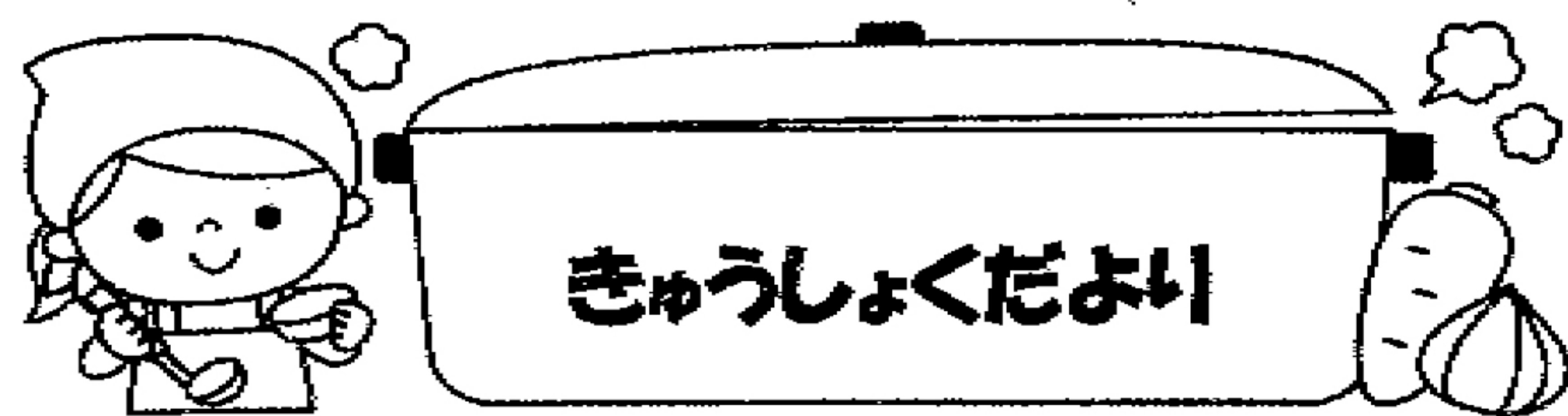




ご入園・ご進級おめでとうございます

寒の戻りが厳しく寒い日が続いていましたが、やっと春らしい暖かな陽気を感じるようになりました。新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。新しく入園する子ども達にとっては、初めての給食も始まります。最初は戸惑うこともあるかもしれませんが、少しずつ慣れて、お友達と一緒に食べる楽しい食事の時間になると思います。

保育園の給食では、野菜料理が多く家庭では食べたことのない味や苦手な食べ物もあると思います。色々な食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さが感じられるようになってほしいです。

給食を通して、子どもたちの心と体の成長につなげていけるよう、保育士と連携し、安心して安全な給食を提供していきたいと思っています。

一年間よろしくお願いいたします。



朝ご飯を食べて登園しましょう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



☆安心安全が第一☆

給食はおいしいことももちろん大切ですが、まずは「安心・安全」であることを一番大切にしています。給食室は常に衛生的に保ち、十分に加熱調理し温度管理にはとても気を配っています。食中毒予防にも努め、『つけない・ふやさない・やっつける』を徹底しています。

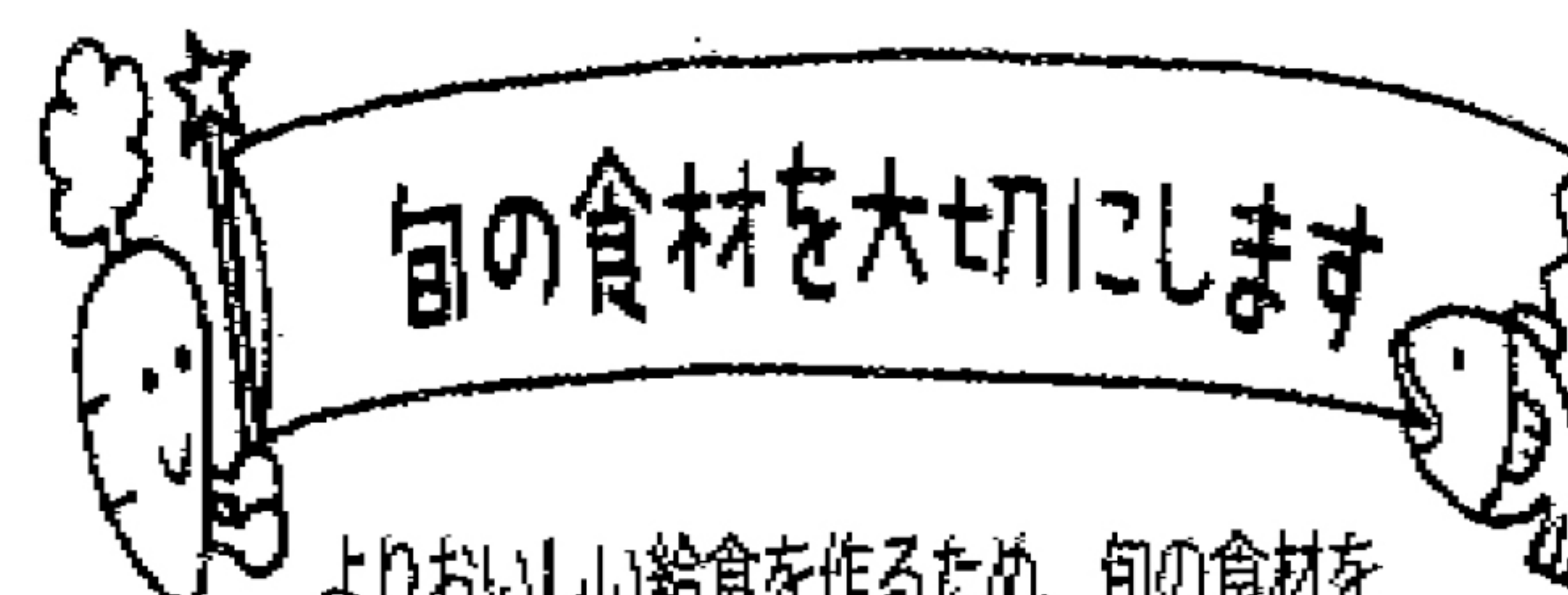
電解水生成装置で水と塩を電気分解させた「酸性電解水」と「アルカリ性電解水」で除菌・洗浄しています。

「酸性電解水」は菌やウイルスの除菌に高い効果があります。野菜や果物、食器や器具を洗ったり、調理中の手指の殺菌にも使用しています。

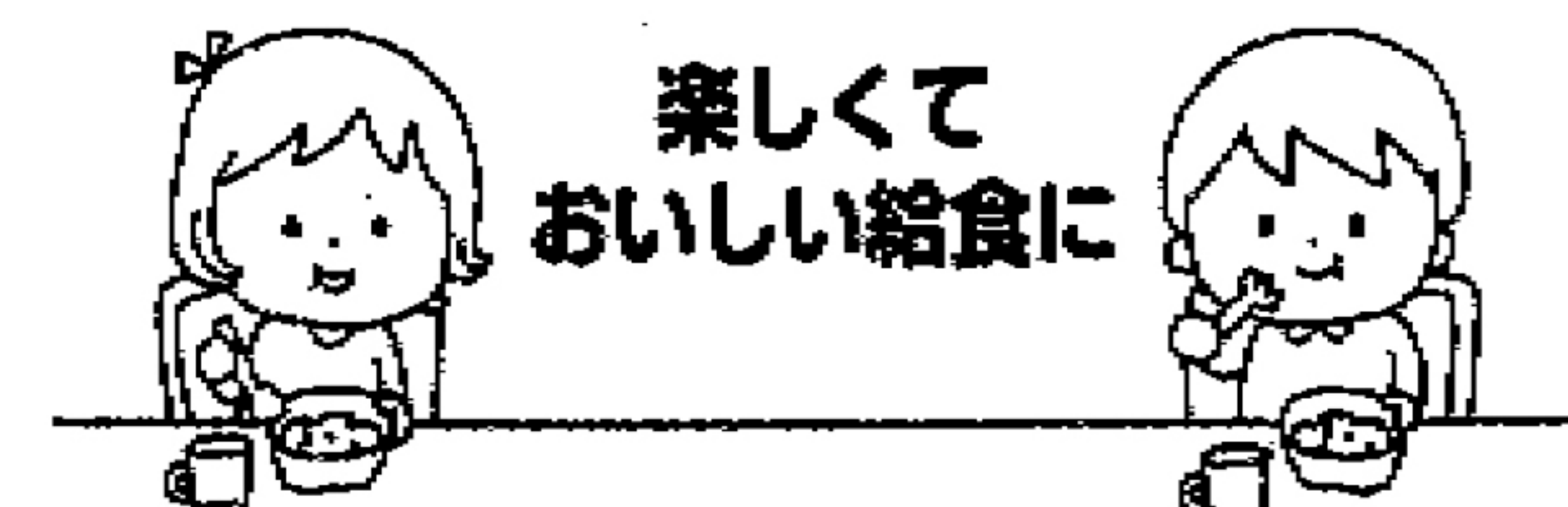
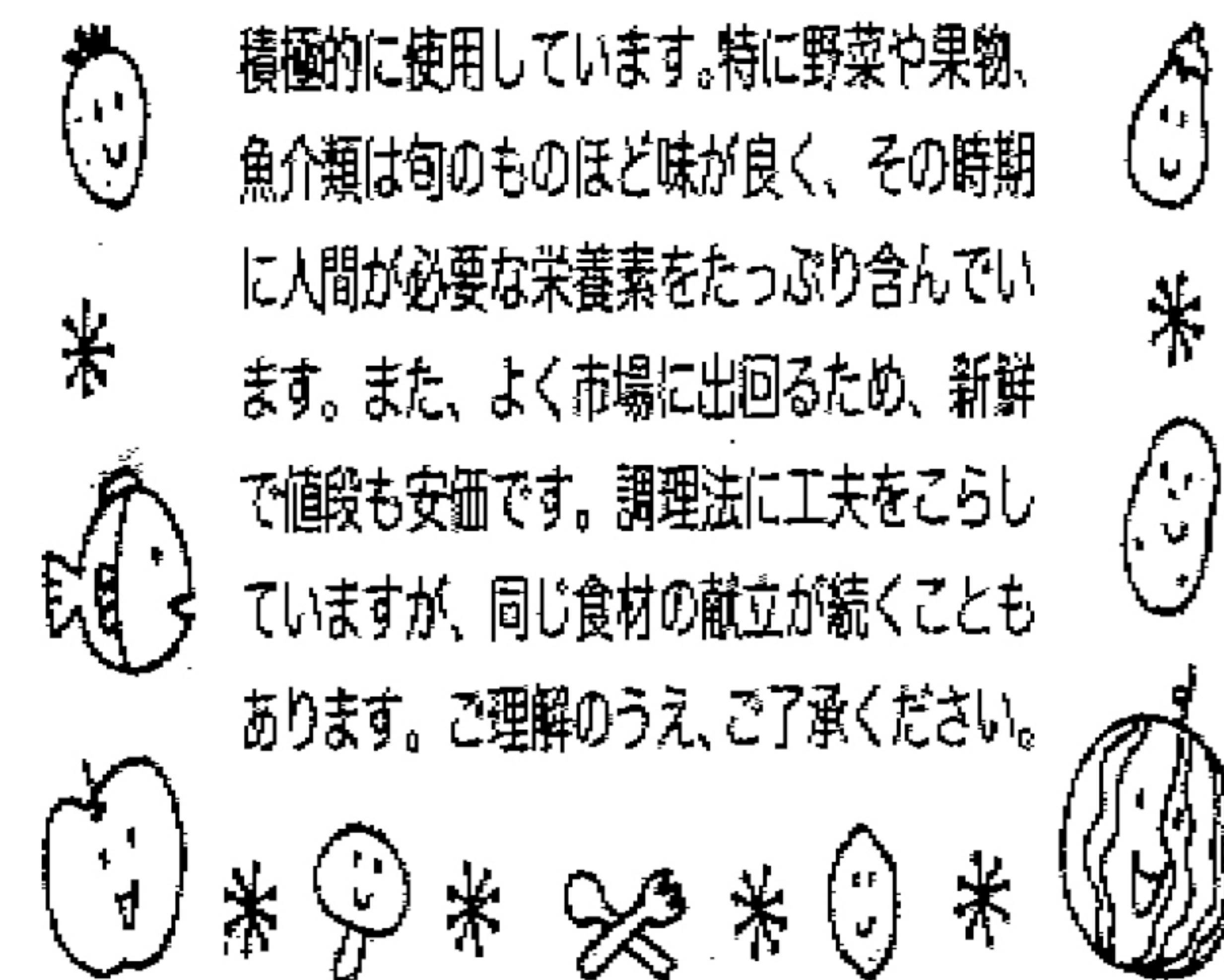
「アルカリ性電解水」は油汚れや皮脂などの洗浄力に強く除菌力もあります。

おもに清掃時に使用しています。

塩と水だけでできているので安心です。保育室でも活躍しています！



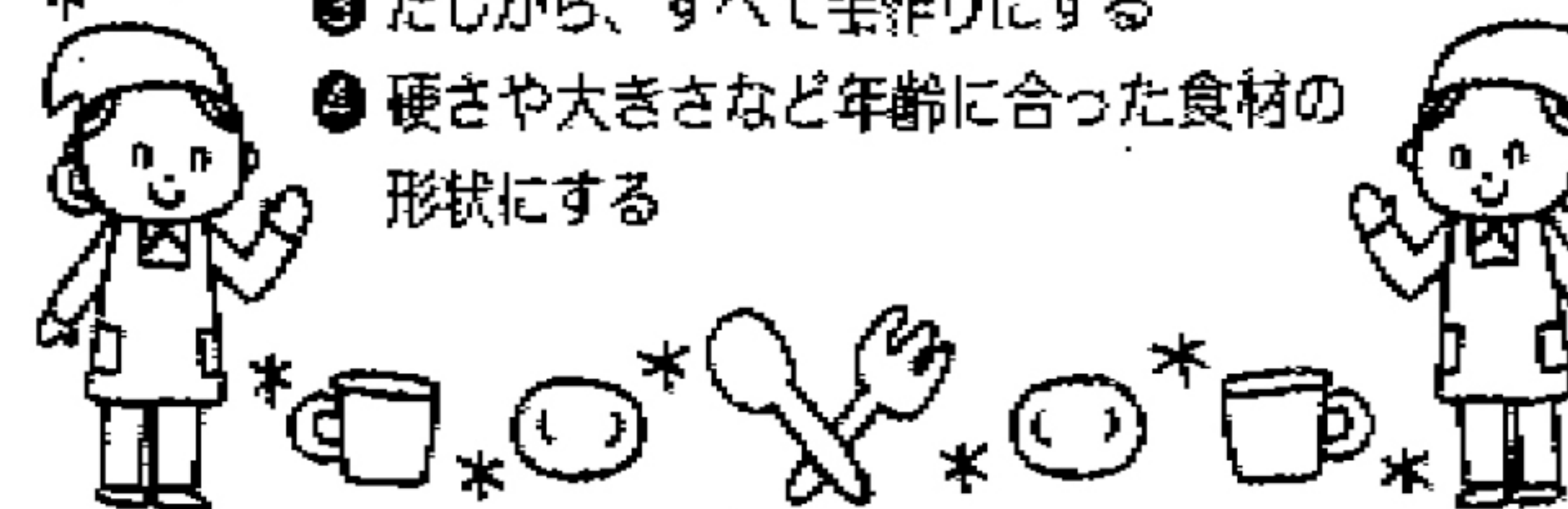
よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



展示食

園児受け入れ口に、毎日その日の給食とおやつを展示しています。給食でどんなものを食べているのかを知ってもらったり「今日の給食どうだった？」など、親子で給食の会話をして頂くと嬉しいです。気になるレシピがあれば、お気軽にお声かけください！



ご入園・ご進級おめでとうございます。



4月を迎え、新年度が始まりました。ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新入園児さんは、初めての給食に戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒にの食事は保育園生活の中で楽しい時間の1つになっていくと思います。焦らずゆっくり慣れていきましょう。
 保育園では、楽しく、元気に過ごすことができるように、安全でおいしい給食づくりをしています。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	火	入園式								
2	水	ご飯 ツナじゃが ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦じゃがいもしらたき 油 砂糖 ごま ぶ マカロニ クラッカー	ツナ缶 豆腐 わかめ みそ いりこ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ねぎ ほうれんそう もやし	お茶 クラッカー	527	23.7	11.3
3	木	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜ともやしのソテー ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳 ジャムサンド	米 麦 マヨネーズ 油 じゃがいも パン いちごジャム ポーロ	ホキ ベーコン 牛乳	玉葱 しいたけ こまつな もやし 人参 だいこん しめじ	お茶 ポーロ	532	22.3	17.9
4	金	ご飯 柳川煮 春雨スープ 果物	牛乳 チーズ入り蒸しパン	米 麦 油 砂糖 春雨 小麦粉 バター かりんとう	豚肉 卵 ベーコン いりこ 牛乳 チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん はくさい きくらげ デコポン	お茶 かりんとう	626	23.8	20.4
5	土	きつねうどん チンゲン菜のさっと煮	牛乳 ビスケット パナナ	うどん 砂糖 ビスケット	油揚げ いりこ さつま揚げ 牛乳 チーズ	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ チンゲンツァイ えのき パナナ	お茶 チーズ	449	17.5	10.9
7	月	ご飯 豚肉のカレーいため みそ汁 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター せんべい	豚肉 油揚げ みそ いりこ 牛乳 卵	玉葱 ピーマン 人参 もやし こまつな ねぎ ネーブル	お茶 せんべい	553	19	17.6
8	火	ご飯 金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物	お茶 しらすトースト	米 麦じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 バター パン ビスケット	牛肉 いんげんまめ 生クリーム しらす干し チーズ 牛乳	玉葱 人参 にんにく トマト缶 はくさい トウモロコシ りんご デコポン	お茶 ビスケット	585	21.5	15.7
9	水	ご飯 コーンオムレツ もやしとピーマンのソテー きのこスープ	お茶 フルーツヨーグルト	米 麦 コーン缶 油 ポーロ	卵 スキムミルク ツナ缶 ベーコン ヨーグルト	玉葱 もやし ピーマン 人参 にんにく えのき しめじ しいたけ パナナ もも缶 蜜柑缶	お茶 ポーロ	507	20.8	17.8
10	木	ご飯 麻婆豆腐 磯和え 果物	お茶 にゅう麺	米 麦 砂糖 ごま油 でんぶん ごま そうめん	豆腐 豚肉 みそ かまぼこ のり 鶏肉 かつお節 こんぶ チーズ	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが チンゲンツァイ きゅうり ネーブル ねぎ	お茶 チーズ	530	22.2	11.2
11	金	ご飯 魚のごまソースかけ 塩昆布和え 汁ピーマン	牛乳 みそ入り蒸しパン	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油 ピーマン バター クラッカー	赤魚 塩昆布 かつお節 豚肉 いりこ 牛乳 みそ 卵	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ	お茶 クラッカー	581	25.6	18.7
12	土	スパゲティミートソース 白菜スープ	牛乳 クラッカー チーズ	スパゲティ 油 小麦粉 クラッカー かりんとう	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン いりこ 牛乳 チーズ	人参 玉葱 ピーマン はくさい	お茶 かりんとう	513	22.8	18.9
14	月	ご飯 カレー ごまマヨネーズ和え 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦じゃがいも 油 小麦粉 バター ごま マヨネーズ 黒砂糖 塩せんべい	牛肉 牛乳 竹輪	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ デコポン レーズン	お茶 せんべい	646	18.7	20.9
15	火	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き 和風サラダ 若竹汁	お茶 ご飯お焼き	米 麦 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 大豆 ひじき わかめ 豆腐 こんぶ かつお節 卵 ヨーグルト	玉葱 人参 きゅうり たけのこ ねぎ	お茶 ヨーグルト	527	23.6	17.8
16	水	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	お茶 いもかりんとう	米 麦 油 はるさめ 砂糖 さつまいも ポーロ	豚肉 卵 厚揚げ いりこ みそ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 しめじ ねぎ ネーブル	お茶 ポーロ	531	17.8	14.1
17	木	ご飯 魚のみそ煮 きゅうりと水菜の和え物 すまし汁	牛乳 チーズサンド	米 麦 砂糖 とうもろこし ごま パン バター マヨネーズ クラッカー	さば みそ 豆腐 かつお節 牛乳 チーズ	しょうが きゅうり サラダ菜 みずな 人参 ほうれんそう えのき キャベツ	お茶 クラッカー	599	27.7	24.2
18	金	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ じゃこ和え みそ汁	お茶 お好み焼き	米 麦 油 砂糖 でんぶん 小麦粉 マヨネーズ	高野豆腐 豚肉 わかめ しらす干し いりこ みそ 卵 あおのり かつお節 チーズ	玉葱 人参 さやいんげん チンゲンツァイ もやし かぼちゃ ねぎ キャベツ	お茶 チーズ	592	28.6	21.4
19	土	肉うどん ツナとわかめの酢の物	お茶 パウムクーヘン ヨーグルト	うどん 砂糖 ごま パウムクーヘン かりんとう	牛肉 いりこ わかめ ツナ缶 ヨーグルト	玉葱 人参 ねぎ きゅうり	お茶 かりんとう	425	18.5	7.8
21	月	ご飯 野菜うま煮 おかか和え みそ汁	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦じゃがいもしらたき 砂糖 とうもろこし 小麦粉	鶏肉 かつお節 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳	人参 玉葱 干し椎茸 グリンピース キャベツ もやし だいこん しめじ パナナ	お茶 果物	546	20.7	10.5
22	火	ご飯 魚の照り焼き チンゲン菜のごま和え ニラ玉スープ	牛乳 ふかしもち	米 麦 砂糖 油 ごま でんぶん さつまいも ポーロ	あじ 卵 ベーコン いりこ 牛乳 スキムミルク	チンゲンツァイ もやし 人参 にら しめじ	お茶 ポーロ	585	27.3	20.2
23	水	ご飯 ポークビーンズ マカロニサラダ 果物	牛乳 クッキー	米 麦じゃがいも 砂糖 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター クラッカー	大豆 豚肉 ベーコン ハム 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 きゅうり キャベツ ネーブル	お茶 クラッカー	629	23.2	22.4
24	木	ご飯 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 豆乳汁	牛乳 きなこマフィン	米 麦じゃがいもしらたき 油 砂糖 小麦粉 かりんとう	牛肉 ベーコン 豆腐 みそ 豆腐 いりこ 牛乳 きな粉 スキムミルク 卵	玉葱 人参 さやいんげん ブロッコリー 干し椎茸 ねぎ	お茶 かりんとう	653	24.8	25.7
25	金	かしわごはん 豆腐とツナの小判焼き 菜の花和え はんぺん汁 果物	カルピス フルーツサンド	米 油 パン粉 マヨネーズ パン 砂糖 せんべい	鶏肉 油揚げ 豆腐 ツナ缶 卵 スキムミルク カルピス はんぺん わかめ こんぶ かつお節 生クリーム	人参 ごぼう グリンピース 玉葱 だいこん ほうれんそう デコポン いちご	お茶 せんべい	618	26.5	21.9
26	土	野菜ラーメン ごぼうサラダ	牛乳 丸ポーロ パナナ	中華めん ごま油 砂糖 とうもろこし マヨネーズ まるぼーろ	豚肉 みそ 牛乳 チーズ かつお節 ツナ缶	人参 キャベツ もやし 玉葱 ごぼう みずな パナナ	お茶 チーズ	494	19.4	13.8
28	月	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ひじきの和風サラダ 村雲汁	お茶 杏仁豆腐	米 麦 小麦粉 でんぶん 油 砂糖 ごま ビスケット	竹輪 あおのり 鶏肉 ひじき 卵 いりこ 鰹天 スキムミルク	人参 きゅうり みずな ほうれんそう えのき ねぎ 蜜柑缶 パイン缶	お茶 ビスケット	530	23.7	12.2
30	水	ご飯 厚揚げの中華煮 あずか汁 果物	お茶 コーンパンケーキ	米 麦 砂糖 油 ごま油 じゃがいも 小麦粉 コーン缶 バター	厚揚げ 豚肉 鶏肉 みそ スキムミルク いりこ 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース チンゲンツァイ ネーブル	お茶 ヨーグルト	582	24.1	18.3